|  |
| --- |
| **Chăm sóc dinh dưỡng sớm - Giải pháp giảm  suy dinh dưỡng bền vững** |
|  |
| **Trong những năm gần đây, các nhà dinh dưỡng đã quan tâm đến chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ trước khi mang thai (thậm chí từ tuổi vị thanh niên và thành niên để giúp cơ thể người mẹ được hoàn thiện và phát triển tốt trước khi kết hôn, làm mẹ) và trong thời kỳ mang thai - đó gọi là “dinh dưỡng sớm”.**  Việc làm này có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ sau này cũng như nâng cao chất lượng sống, cải thiện tầm vóc người Việt Nam.  **Giai đoạn trẻ vị thành niên và thanh niên**  Can thiệp dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ tuổi vị thành niên và thanh niên hết sức quan trọng, vì giai đoạn này, trẻ phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, các biến đổi về tâm, sinh lý, nội tiết, sinh dục... Cân nặng trung bình tăng từ 3-5kg/năm, chiều cao tăng từ 4-7cm/năm với trẻ vị thành niên, trẻ em trai phát triển nhiều hơn trẻ gái. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng của trẻ vị thành niên đòi hỏi nhu cầu rất cao để đáp ứng cho tốc độ phát triển cũng như hoạt động của trẻ. Để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng theo khuyến nghị cho lứa tuổi này, trước hết là nhu cầu về năng lượng cần đạt từ 2.100-2.200kcalo/ngày/nữ và 2.100-2.900Kcalo/ngày/nam, tùy theo từng độ tuổi mà nhu cầu khác nhau. Để đáp ứng được nhu cầu trên, trẻ cần ăn 3 bữa/ngày, ăn đủ no và đủ chất dinh dưỡng.  Nhu cầu về chất đạm: Nhu cầu protein thay đổi tùy thuộc vào lứa tuổi, trọng lượng, giới tính của trẻ. Theo nhu cầu khuyến nghị, hàng ngày, chất đạm là 70gr/nam và 60gr/nữ, tỷ lệ đạm động vật chiếm từ 35-40%, năng lượng từ chất đạm chiếm 18% năng lượng của khẩu phần. Nguồn đạm động vật cung cấp cho bữa ăn từ: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua..., nguồn đạm thực vật từ đậu đỗ, vừng, lạc...  http://mamnon.com/ShowTopicSubImage.aspx?id=73570  *Bà mẹ mang thai cần ăn đầy đủ các nhóm thực phẩm để cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ*  Chất béo hay còn gọi là lipid: Theo nhu cầu khuyến nghị, đối với trẻ vị thành niên, năng lượng do lipid cung cấp cần đạt 20% tổng nhu cầu năng lượng trong khẩu phần. Nhu cầu chất béo hàng ngày từ 40-50gr, nguồn chất béo từ nguồn gốc động vật và thực vật với tỷ lệ cân đối là 70% và 30%. Chất béo là nguồn cung cấp năng lượng, giúp hoà tan và hấp thu các loại vitamin tan trong dầu: vitamin A, E, D, K. Nguồn cung cấp lipid là mỡ, dầu và các loại hạt như lạc, vừng, hạt điều...  Glucid (chất đường bột): Cung cấp năng lượng cho cơ thể, nguồn cung cấp chủ yếu từ gạo, bún, miến, khoai, củ... Với trẻ vị thành niên, năng lượng do glucid cung cấp cần đạt 62% nhu cầu năng lượng của cơ thể.  Nhu cầu về vitamin và khoáng chất: Rau quả là nguồn cung cấp vitamin, muối khoáng và chất xơ cho cơ thể. Theo nhu cầu khuyến nghị cho người trưởng thành thì nhu cầu về rau xanh là 400gr/người/ngày và quả chín là 100-200gr/người/ngày.  Sắt: Nhu cầu sắt của trẻ vị thành niên đáp ứng được thông qua chế độ ăn giàu sắt có giá trị sinh học cao. Tuy nhiên, ở nước ta, khả năng tiếp cận các nguồn thức ăn động vật có lượng sắt giá trị sinh học cao từ khẩu phần là rất thấp. Vì vậy, ngay từ tuổi vị thành niên, cần uống bổ sung thêm viên sắt hoặc viên đa vi chất hàng tuần. Trẻ trai vị thành niên nhu cầu sắt 12-18mg/ngày, trẻ nữ cần 20mg/ngày. Thức ăn giàu sắt có nguồn gốc động vật như: thịt bò, tiết bò, trứng gà, trứng vịt, tim lợn, gan gà...  **Chăm sóc dinh dưỡng giai đoạn 1.000 ngày đầu đời**  Người mẹ trong thời kỳ có thai cần được ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng để đảm bảo cho sự phát triển của thai, cơ thể mẹ tăng tích luỹ mỡ là nguồn dự trữ để tạo sữa sau khi sinh con. Nếu người mẹ được ăn uống tốt, đầy đủ các chất dinh dưỡng thì sẽ tăng cân tốt (10-12kg) và thai nhi phát triển tốt. Nhu cầu về dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai như sau:  Nhu cầu về năng lượng: Để đạt mức tăng cân từ 10 - 12kg vào cuối thai kỳ, các bà mẹ cần ăn nhiều hơn để đảm bảo năng lượng tăng thêm 500Kcal/ngày (tương đương 3 bát cơm và thức ăn hợp lý) và đạt mức 2.260Kcal/ngày đối với người lao động nhẹ và 2.550Kcal/ngày đối với người lao động trung bình.  Nhu cầu về chất đạm: Khi mang thai, nhu cầu chất đạm ở người mẹ tăng lên giúp việc xây dựng và phát triển cơ thể của trẻ. Nguồn chất đạm động vật đáng chú ý là các loại thuỷ sản như: tôm, cua, cá, ốc..., nguồn đạm thực vật từ đậu xanh, vừng, lạc, đậu tương và các loại đậu khác. Nhu cầu chất đạm cho phụ nữ mang thai trong thời kỳ mang thai 3 tháng cuối phải đạt tới 70gr/ngày. Tỷ lệ protein động vật/protein tổng số trên 30%. Số lượng protein có thể ước tính là 100gr thịt/cá cung cấp khoảng 20gr protein, 100gr đậu phụ cung cấp 10gr protein.  Nhu cầu về lipid: Chất béo cần cung cấp 20-30% năng lượng khẩu phần, nên dùng các chất béo không no có nhiều nối đôi có nhiều trong rau xanh, một số dầu thực (dầu cá, ôliu...), một số loại cá mỡ. Nhu cầu lipid của bà mẹ mang thai cũng tăng theo tháng tuổi của thai nhi từ 50 - 70gr/ngày, tỷ lệ lipid động vật/lipid tổng số là 60%.  Trong giai đoạn mang thai, vi chất rất quan trọng đối với sự phát triển của thai nhi. Khi bị thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng làm tăng rủi ro đối với phát triển chiều cao (hạn chế tiềm năng phát triển vóc dáng), thiếu iốt làm giảm khả năng phát triển trí não, thai chết lưu. Phụ nữ có thai cần uống bổ sung viên sắt/axít folic (60mg sắt nguyên tố và 400mcg axít folic), liều lượng 1 viên/ngày từ khi bắt đầu có thai cho tới sau đẻ 1 tháng.  Thực hiện chế độ dinh dưỡng sớm, chế độ dinh dưỡng lứa tuổi vị thành niên là yếu tố quyết định để trẻ phát triển mức tối ưu khi trưởng thành cả về chiều cao, cân nặng, sức khỏe, trí tuệ. Khi trưởng thành có sức khỏe, có tầm vóc cao lớn (không bị suy dinh dưỡng trường diễn) là điều kiện tiên quyết để trở thành các ông bố/bà mẹ sinh ra những đứa trẻ khoẻ mạnh trong tương lai. Trẻ vị thành niên có sức khoẻ tốt là nguồn nhân lực tốt, có chất lượng cao trong lao động, sản xuất sẽ tạo ra của cải, vật chất hữu ích cho gia đình và xã hội, giúp cải thiện thu nhập và nâng cao chất lượng cuộc sống.  **ThS.BS. Nguyễn Văn Tiến**  **Nguồn https://suckhoedoisong.vn** |